
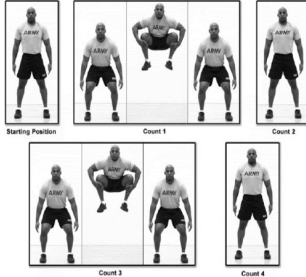


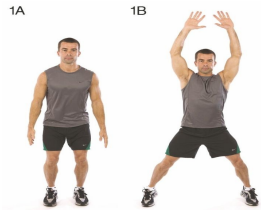


# Séance Boxe

## Séance 1 : Lundi

**Echauffement** : Articulaire, musculaire

**Travail physique** : Circuit Training

<b><u>Circuit Training</u></b>		
Exercices	Méthode ou Temps de travail	Descriptions
<p>Thruster</p> <p>Femmes : max 4kg/bras</p> <p>Hommes : max 8kg/bras</p>	<p><b><u>5 tours :</u></b></p> <p><b><u>Femmes :</u></b></p> <p><b>Tour 1 : 20reps/atelier</b>  <b>Tour 2 : 30reps/atelier</b>  <b>Tour 3 : 40reps/atelier</b>  <b>Tour 4 : 30reps/atelier</b>  <b>Tour 5 : 20reps/atelier</b></p> <p><b><u>Hommes :</u></b></p> <p><b>Tour 1 : 20reps/atelier</b>  <b>Tour 2 : 35reps/atelier</b>  <b>Tour 3 : 50reps/atelier</b>  <b>Tour 4 : 35reps/atelier</b>  <b>Tour 5 : 20reps/atelier</b></p> <p>Prenez votre chrono pour noter et enregistrer votre temps total</p>	
<p>Tuck Jump</p>		
<p>Push up</p>		 <p style="text-align: left;"><b>Crossfit</b></p>
<p>Sit up</p>		
<p>Jumping Jack</p> <p>Ouverture + fermeture = 1rep</p>		

**Shadow Boxing** : Vous pouvez mettre vos bandes et même les gants si vous voulez rajouter du poids,

6x (2'+1'R)

Round 1 : DEP +2 Jabf

Round 2 : Idem + DARf

Round 3 : Idem + CroAVf

Round 4 : Idem + DARc

Round 5 : Idem + UpAVf

Round 6 : Idem + DARf

**Retour au calme** : shadow relâché mains ouvertes et bras détendus sur 2' + étirements

## **Séance 2** : Vendredi

**Échauffement** : libre (plyométrie, travail de gammes, augmentation de la FC)

### **Footing + Fractionné court** :

Footing en extérieur 10' à 60% VMA

- 5 blocs {6x(15" à 115/120% VMA + 15" à 60%) + 1'r 60%}

Retour footing 5' à 10'

### **Sac de frappe, matelas ou shadow** :

8 x (2'W+1'R)

Round 1 : DEP + Moyen de DEF

R2 : Idem + W sur 1 coup libre

R3 : Idem + W 2 coups libres

R4 : Idem + ESQ ROT

R5 : Idem + 2 coups libres sortie d'ESQ

R6 : Idem + retrait

R7 : Idem + impulsion sur 1 coup

R8 : Libre

**Retour au calme** : Marche + Étirements